



## بيض بالأفوكادو للحفلات

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 25 دقيقة | الوقت الإجمالي 25 دقيقة

الأدوات: بولة

أدوات الطهي: سكين، وملعقة تحريك، وأكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

### المكونات

6 بيضات مسلوقة جيّدًا، ومقشّرة

1 حبة أفوكادو

1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون

2/1 كوب صلصة ريليش

أضف للتتبيل حسب الرغبة: ملح، وفلفل أسود، وبابريكا

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. اقطع البيض إلى نصفين. انزع الصفار وضعه في بولة. ضَع بياض البيض جانبًا.
3. اقطع الأفوكادو إلى نصفين، وانزع البذرة، واستخرج القلب بمغرفة.
4. امزج صفار البيض، والأفوكادو، وعصير الليمون، وصلصة ريليش، والملح، والفلفل الأسود.
5. ضَع مزيج البيض والأفوكادو بالملعقة في بياض البيض.
6. رُش كل بيضة بالبابريكا.
7. ضَع المزيج في الثلاجة لمدة 15 دقيقة حتى يبرد ثم قدمه. ضَع ما يتبقى منه في الثلاجة إذا لم يؤكل خلال ساعتين.

### معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 140 إجمالي الدهون 9 جم الصوديوم 260 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 10 جم البروتين 7 جم